



令和8年 11月1日
三豊市立大見小学校
保健室

寒いと感じる日が増えましたね。寒くなってくると、特に水を使う
手洗いや歯みがきなどは、早く終わらせようという加減になってしまいが
ちです。インフルエンザや風邪に負けない体をつくるために、「いつもよ
り丁寧に」を意識しましょう。2学期も、残り半分！毎日元気に過ごすた
めに、冬の寒さに負けない体を作っていきますよ★



11月1日は
いい
姿勢の日

背中が曲がっていませんか？

悪い姿勢を続けていると…

- ・背骨がゆがむ ・視力が悪くなる ・歯並びが悪くなる
- ・肩こり、頭痛の原因になる など 体に良くないことがたくさん！



姿勢を確認しよう！

後頭部 肩甲骨 お尻 かかと

壁につけて立ってみよう

腰と壁の間に手のひらがギリギリ入る隙間がで
きるくらいが良い姿勢の目安。隙間に手がすっ
ぽり入ったり、がんばらないと頭からお尻を壁
につけられなかったりする場合は、姿勢が悪く
なっているサイン。良い姿勢を意識しよう。
友だちと確認しあってみてね。



11月の保健行事

10日(火) スクールカウンセラー山口先生来校 9:00~13:00

25日(水) 色覚検査(1年生希望者)

●さわやかチェックが週の始まりにあります。

●フッ素洗口が毎週金曜日にあります。



なか
お腹いっぱい！

は20分後にやって来る

食欲の秋はごはんが美味しく感じ

られますね。お腹が空い

たからと、つい“いっき

食い”のような早食いを

していませんか？



「お腹いっぱい」という感覚（満腹感）は

脳が作っています。食べ始めてから脳が満腹

感を感じるまでには約20分かかるといわれま

す。5分や10分で急いで食べると、脳の「お

なか
腹いっぱい。もういいよ」というメッセージ

が追いつかず、もともと食べられる量よりも

多く食べてしまうのです。お腹に負担がかか

って気持ち悪くなったり、太る原因になっ

ります。

ゆっくり食べるコツ

「1口30回かむ」を意識すると、

自然な早さで食べられますよ。



おうちの方へ

さわやかウィークでは、子どもたちのために、ご家庭でのたくさんの前向きな声掛けをありがとうございました。これから寒さも本格的になりますので、引き続きご家庭での健康管理をどうぞよろしくお願いいたします。

○学校保健委員会について（10日）

10日の授業参観後に、学校保健委員会を開催します。今年度は香川大学教育学部・特別支援領域・教授の坂井聡先生をお招きして、「自己理解と他者との適切な関わり方」をテーマにご講演いただきます。自分自身の良さに気づき、相手を尊重した適切な関わり方などのお話をしていただく予定です。

○マラソンについて

マラソンの季節がやってきました。12月4日（金）のマラソン大会に向けて、マラソンの練習を開始します。マラソン大会や練習について、ご心配な点などがありましたら、担任または養護までご相談ください。

○同時配信のリーフレット「こどものためにできること？」について

こども家庭庁から配信されている、こどもを性暴力から守るための取り組みについてのリーフレットを同時にお届けしています。お子様の心と体を守るためのポイントがまとめられていますので、日頃のコミュニケーションの参考にぜひご一読ください。